



# Buchweizenpfannkuchen mit frischem Rahmgemüse und Kräutern

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, traditionell, fleischlos, gesund und lecker

## Zutaten

- Für den Pfannkuchenteig:
  - 80 g Buchweizenmehl
  - 80 g Weizenmehl
  - 4 Eier
  - 3 cl Milch
  - 1 El Zitronensaft
  - Etwas Butter zum Braten
  - Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss
- Für das Rahmgemüse:
  - 125 g frischer Broccoli in Röschen
  - 125 g Frühlingsmöhren, halbiert
  - 125 g frischer Kohlrabi in groben Würfeln
  - 1 kleines Bund Frühlingslauch in 3 cm großen Stücken
  - 100 g Staudensellerie, gefädelt, geputzt in 3 cm großen Stücken
  - 4 cl Sahne
  - Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss
  - Gehackte Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Zitronenmelisse, Kapuzinerkresse etc. nach Marktangebot

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Teig:

## **Schritt2**

Alle Zutaten mit den Eigelben verrühren, das Eiweiß steif schlagen. Unter den Pfannkuchenteig heben, etwas ausruhen lassen.

## **Schritt3**

Aus der Menge 4 große Buchweizenpfannkuchen heraus backen.

## **Schritt4**

Das Rahmgemüse:

## **Schritt5**

Das frische Gemüse putzen, waschen, in Röschen, Würfel oder Stücke schneiden.

## **Schritt6**

„Bissfest“ in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen, gut abtropfen lassen.

## **Schritt7**

Die Sahne aufkochen und das vor gegarte Gemüse dazu geben, 3 - 4 min. zusammen leise köcheln lassen.

## **Schritt8**

Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen und die gehackten Kräuter unter schwenken.

## **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt10**

Nunmehr das Gemüse auf die untere Hälfte der 4 Pfannkuchen verteilen, über klappen, auf einen Teller legen und bei starker Oberhitze, Farbe nehmen lassen. Mit Kapuzinerkresse garniert, servieren.

**Tags:** althergebracht, buchweizenpfannkuchen, fleischlos, gesund und lecker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buchweizenpfannkuchen-mit-frischem-rahmgemuese-und-kraeutern/>